

2011-12 INFLUENZA ESTACIONAL

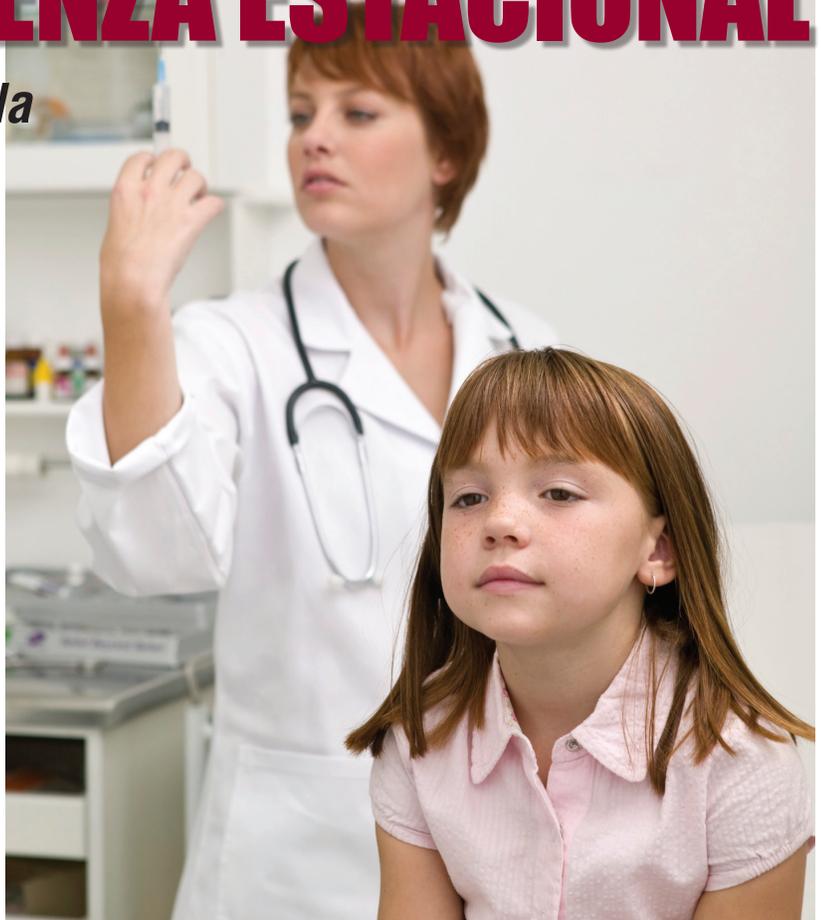
La mejor manera de prevenir la gripe es vacunarse cada año.

Quédese en casa si usted está enfermo

Para ayudar reducir la propagación de la influenza estacional, si usted está enfermo con síntomas semejantes a los de la influenza (**fiebre, tos, dolor de garganta, gripa o nariz congestionado, dolor de cabeza, escalofríos y cansancio**) usted debe quedarse en casa con la excepción de buscar ayuda médica. Si usted necesita buscar cuidado médico, favor de llamar al consultorio o a la clínica primero.

Siga estas recomendaciones para cuidado a domicilio

- Quédese en casa hasta que usted esté libre de **fiebre por 24 horas**, sin el uso de medicamentos para reducir la calentura. Limite su contacto con otro lo más posible durante este período.
- Tome medicamentos para aliviar los síntomas como necesarios para fiebre y dolor como acetaminofeno Tylenol®), o Ibuprofeno (Advil®, Motrin®, Nuprin®). Contacte a su proveedor de cuidado de salud para consejo adicional si sea necesario.
- Beba líquido claros (como agua, caldo, bebidas de deportes, bebidas con electrolitos para bebés) para guardar contra deshidratarse.
- Eche los pañuelos de papel y otros artículos desechables usados por la persona enferma en la basura.
- Evite tocarse los ojos, la nariz, y la boca. Los contaminantes propagan de esta manera.
- No les dé aspirina ni productos que contienen aspirina (por ej. subsalicilato de bismuto - Pepto-Bismol) a niños de 18 años o menor.
- Frecuentemente limpien superficies comúnmente tocadas como pomos de puerta, manijas de grifos, ratones de computadoras, manijas de refrigeradores.
- Insista que todos que viven en la casa se laven las manos a menudo con jabón y agua, especialmente después de toser o estornudar. Limpiadores de mano a base de alcohol también son eficaces.



El CDC recomienda que TODOS que tienen 6 MESES y MAYOR se vacunen contra la gripe 2011-2012.

LOS DATOS BÁSICOS DE LA INFLUENZA

La influenza (la gripe) es una enfermedad contagiosa causada por los virus de la influenza. Propaga de persona a persona y puede causar leve a grave enfermedad, y en algunos casos puede causar la muerte. En los Estados Unidos, brotes anuales de gripe estacional suelen pasar durante el otoño hasta la primavera temprana. Los virus de la influenza pueden causar enfermedades en personas de cualquiera edad. Los niños tienen más posibilidad de enfermarse porque sus sistemas inmunológicos no son suficientemente fuertes para derrotar la infección.

Cada año en los Estados Unidos un promedio de...

- Cinco a 20 por ciento de la población contraen la influenza.
- Más que 200,000 personas están ingresadas en el hospital por complicaciones relacionadas a la influenza.

Ciertos grupos de personas tienen un mayor riesgo de complicaciones graves relacionadas a la influenza. Esto incluye personas que tienen 65 años o mayor, personas de cualquiera edad con condiciones médicas crónicas (como **asma, diabetes, o enfermedad cardíaca**), **mujeres embarazadas y niños jóvenes.**

Si usted o un miembro de su familia está en una de estas categorías de alta riesgo y tiene síntomas semejantes a los de la influenza, llama a su proveedor de cuidado de salud para determinar si hay más que usted necesita hacer.

Información patrocinada por el Departamento de Salud del Condado de Fond du Lac County, Sistema de Salud Affinity, Cuidado de Salud Agnesian HealthCare, Cuidado de Salud Aurora, Community Health Network y el Centro Médico de Ripon.

Llame al Departamento de Salud del Condado de Fond du Lac a (920) 929-3085 o (800) 547-3640, o 2-1-1 para mayor información.